

Yoga – mit dem Leben fließen

Donnerstag, 13. November bis
Sonntag, 16. November 2025



Yoga – mit dem Leben fließen

Donnerstag, 13. November bis
Sonntag, 16. November 2025



Sabine Willmann

Was erwartet Sie beim ANUSARA YOGA Wochenende?

Anusara bedeutet „mit dem Leben fließen“. Im Anusara® Yoga liegt der Fokus auf einer gesunden und intensiven Yogapraxis, angepasst an die individuellen Bedürfnisse. Die Yogastunden basieren auf dem klassischen Hatha Yoga, sind fließend und enthalten sowohl kraftvolle, als auch ausgleichende und entspannende Elemente. Das harmonische Zusammenspiel von gezielt eingesetzter Muskulatur und Körperausrichtung in den Yogahaltungen ermöglicht eine auf energetischer Ebene freie und auf körperlicher Ebene gesunde Yogapraxis.

Durch biomechanische Ausrichtungsprinzipien wird ein Bewusstsein für die Ansprüche des eigenen Körpers geschaffen. Diese Achtsamkeit verbunden mit bewusster Atmung und genauer Körperbewegung lässt Yoga lebendig werden. Eine klar strukturierte und präzise Yogapraxis ermöglicht die Yogahaltungen freier und gesünder im eigenen Körper zu erleben.

Anusara® Yoga verbindet eine lebensbejahende Philosophie und bringt die körperlichen Aspekte des Yoga auf emotionale und mentale Ebene, um sie miteinander zu verbinden und die Yogaphilosophie erlebbar zu machen.

Für wen ist Anusara Yoga geeignet?

Anusara® Yoga ist für jeden geeignet, der sich intensiver mit sich selbst und dem eigenen Körper befassen will, um die eigene Yogapraxis möglichst ein Leben lang aufrecht zu erhalten. Durch das Erlernen der universellen Ausrichtungsprinzipien sind alle Könnertufen willkommen – Yoga Neulinge gleichermaßen wie Yoga Erfahrene. Yoga ist lebendig und die Erfahrung, die damit einhergeht, hört niemals auf.

Yoga – mit dem Leben fließen

Donnerstag, 13. November bis
Sonntag, 16. November 2025

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 17.00 – 18.30 Uhr **Gemeinsames Kennenlernen mit leichten Yoga- & Entspannungsübungen zum Ankommen & Regenerieren** »Sich öffnen und bereit machen für Neues« *Treffpunkt im Yoga-Raum*
- 19.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen mit Sabine Willmann**

FREITAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Anusara Yoga** »Eigene Kräfte wecken & nach außen strahlen.« *Treffpunkt im Yoga-Raum*
- 17.00 – 18.30 Uhr **Anusara Yoga** »In der energetischen Mitte zentrieren« *Treffpunkt im Yoga-Raum*
- 19.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen mit Sabine Willmann**

SAMSTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Anusara Yoga** »Die innere Einstellung als vertrauensvolle Basis« *Treffpunkt im Yoga-Raum*
- 17.00 – 18.30 Uhr **Anusara Yoga** »Harmonie von Atem & Bewegung« *Treffpunkt im Yoga-Raum*
- 19.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen mit Sabine Willmann**

SONNTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Anusara Yoga** »In den Fluss des Lebens einsteigen« *Treffpunkt im Yoga-Raum*
- bis 11.00 Uhr **Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise**

Zwischen den Yoga-Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**
info@daskranzbach.de oder **www.daskranzbach.de**